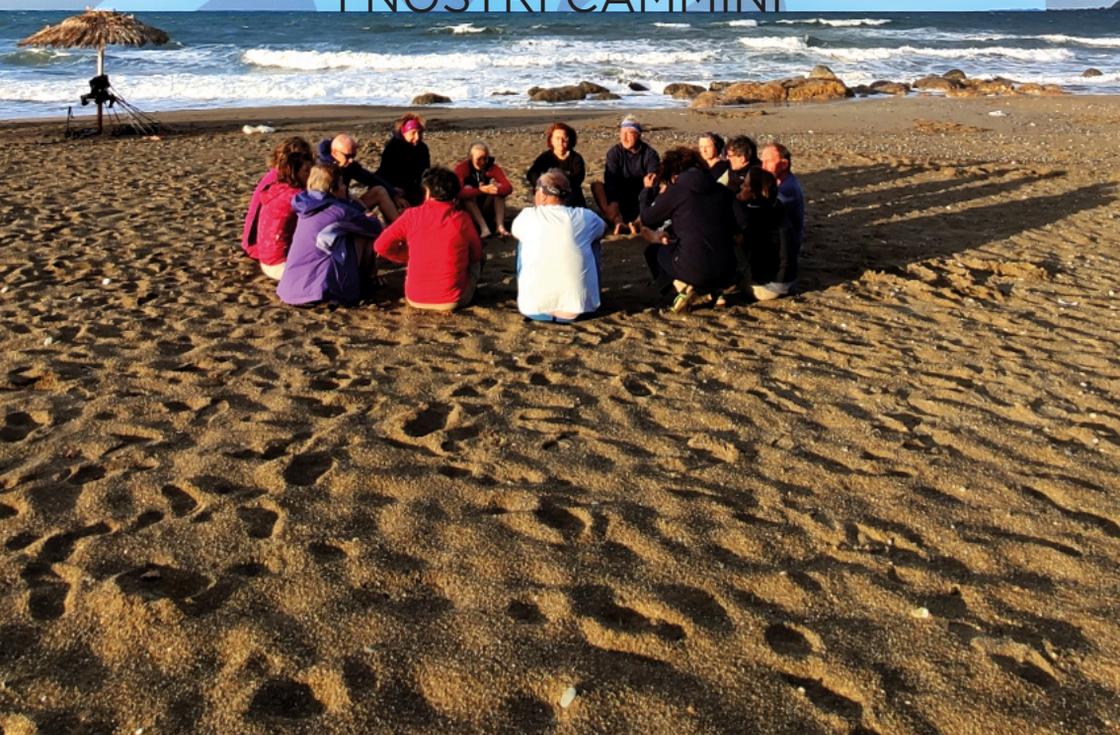




2024
I NOSTRI CAMMINI



Per chi ancora non ci conosce

La **Compagnia dei Cammini** è un'associazione che organizza **viaggi a piedi**, per conoscere se stessi e il mondo al ritmo lento dei propri passi. Siamo un'**associazione nazionale ETS (Ente del Terzo Settore)**.

Il catalogo **2024** contiene **160 proposte**.

Il nostro programma è vario e ognuno può trovare il viaggio più idoneo. Anche per bambini, ragazzi e famiglie. Il progetto della **Compagnia dei Bambini e dei Ragazzi (GufoGigi e WildFox)**, con il manifesto pedagogico che trovi più avanti, è infatti sempre in cammino e continuiamo ad approfondire e ampliare la nostra proposta.

Siamo attenti alla salute, nostra e della nostra madre Terra. Evitando di inquinare noi stessi e la nostra casa comune. **Valorizziamo il mangiare biologico**, naturale, vegetariano e a base di prodotti locali.

Valorizziamo l'incontro con chi vive nei luoghi in cui camminiamo. Perché è l'incontro il vero valore del cammino: l'incontro con la natura, l'incontro con chi vive in modo semplice, l'incontro con i pastori, l'incontro con chi ha fatto scelte di vita radicali.

Facciamo **turismo responsabile**, che per noi significa rispetto della natura e degli altri; lavoriamo per un'economia più solidale. Abbiamo scelto come simbolo l'ometto di pietre, che significa volontà di trovare una strada sul cammino. A questo ometto abbiamo dato colori solari, luminosi, perché vogliamo camminare insieme con gioia, per un mondo migliore.



Filosofia del camminare

Prima di iscriverti a un cammino, ti consigliamo di leggere attentamente questo decalogo.

- 1. Per partecipare a un cammino devo liberarmi dalle ansie della quotidianità e lasciarle a casa.** Camminare mi aiuta a liberare la mente dagli stress, facendo emergere la soluzione ai problemi, e a scaricare l'energia negativa accumulata in mesi di lavoro. Cercherò di far emergere la gioia e di condividerla con gli altri.
- 2. Impariamo a vivere in gruppo.** Accetterò le dinamiche del gruppo in cui sono inserito; i singoli componenti del gruppo possono anche non piacermi tutti, ma ora faccio parte di quel gruppo, per alcuni giorni imparerò a convivere. Mettendo a disposizione del gruppo le mie conoscenze e anche le mie cose, nello spirito di condivisione.
- 3. Metterò a conoscenza il gruppo delle mie sensazioni e dei miei stati d'animo:** tenermeli dentro non aiuta il gruppo a capire come mi sento. Informerò la guida se avrò problemi: se può, farà di tutto per risolverli.
- 4. Cercherò di accettare gli imprevisti.** Niente è irrimediabile e durante un cammino gli imprevisti sono all'ordine del giorno. Perdere un sentiero, arrivare col buio, non trovare viveri là dove si aspettava, sono imprevisti che spesso hanno qualcosa da insegnarci.
- 5. Il cammino richiede un buono spirito d'adattamento.** Lo spirito d'adattamento mi farà apprezzare esperienze che mai avrei pensato (dormire una notte all'aperto, sotto la luna piena, per esempio, è una cosa che pensavo di non fare mai, e invece... ecco la magia!).
- 6. Valorizzerò l'incontro. L'incontro con le persone che vivono dove sto camminando.** Perché è l'incontro il vero valore del cammino, l'incontro con la natura fuori e dentro di noi, l'incontro con chi vive in modo semplice, che ha tanto da insegnarci, l'incontro con i pastori, l'incontro con persone speciali che hanno avuto il coraggio di scelte di vita controcorrente.
- 7. Non correre!** Per scoprire la pace interiore della lentezza consapevole, imparerò a camminare con passo lento, guardandomi intorno, perché c'è sempre un fiore nuovo, un insetto, un colore che aspettano per stupirmi. Il cammino non è competizione, anzi il ritmo del gruppo si deve adattare al ritmo del più lento.

8. **Scopri il silenzio!** È bello il viaggio in gruppo perché si conosce gente nuova, si comunicano esperienze e si approfondisce la conoscenza degli altri. Ma non devo dimenticare il lavoro su di me. Durante il cammino scoprirò anche la bellezza del silenzio, dell'ascoltare il mio passo, il mio respiro, i suoni della natura. I compagni di cammino sono sicuro me ne saranno grati!
9. **I viaggi a piedi sono utili per imparare a distinguere tra superfluo e necessario.** Si scoprirà allora che cosa è necessario mangiare e cosa invece è abitudine, si scoprirà cos'è necessario nell'igiene quotidiana, nelle comodità, ecc. Eliminando il superfluo dagli zaini e dalle menti tutto sarà più leggero.
10. **Non caricherò la guida di troppe aspettative.** La guida è a mia disposizione per risolvere ogni problema, ma non mi scaricherò su di lei se la mia scelta non era sufficientemente motivata e ponderata. Mi chiederò piuttosto perché ho partecipato proprio a questo cammino, quali erano le mie aspettative e dove sono venute meno. E forse scoprirò che comunque qualcosa da insegnarmi tutto questo ce l'ha...

(scritto da Luca Gianotti)

Legenda simboli



Cammini di Pace



Deep Walking



Cammini a quattro zampe (con il proprio cane)



Cammini con animali a seguito



Cammini d'autore

Classificazione delle orme



Viaggi alla portata di tutti (ma non per tutti), si cammina tranquilli, i dislivelli sono bassi o medi. Si svolgono su sentieri tendenzialmente comodi. Sono adatti per iniziare, ma serve documentarsi. Possono essere itineranti o stanziali o semi-itineranti. Lo zaino non è mai troppo pesante. Possono esserci una o due tappe più faticose delle altre.



Viaggi medio-facili, in cui le tappe possono essere più lunghe e con dislivelli medi. Si svolgono su sentieri abbastanza comodi. Lo zaino può essere di giornata o completo. La ricettività è più o meno confortevole. Possono rappresentare una certa sfida psicologica.



Viaggi medi, che richiedono spirito di adattamento e la voglia di una vacanza diversa, camminando immersi nella natura, con tappe più lunghe, dislivelli più importanti e/o percorsi più impegnativi. Si svolgono su sentieri o terreni anche sconnessi e possono comportare tratti fuori sentiero. Lo zaino può essere completo o di giornata. Ricettività confortevole e/o spartana. Possono rappresentare una sfida psicologica.



Per buoni camminatori, richiedono più allenamento e più spirito di adattamento (lo zaino è più pesante e si cammina di più). Si svolgono su terreni anche sconnessi e possono comportare vari tratti fuori sentiero e terreni accidentati. Dislivelli anche di 1.000 metri al giorno in salita. Ricettività spartana. Possono rappresentare una sfida psicologica impegnativa.



Per ottimi camminatori, il terreno può essere tecnico, spesso accidentato, i dislivelli superiori ai 1.000 metri di salita al giorno, con ricettività spartana (tenda). Zaini molto pesanti (anche 15-18 kg). Rappresentano una sfida psicologica impegnativa.

SCEGLI UN VIAGGIO AL TUO LIVELLO

SCEGLI UN VIAGGIO AL TUO LIVELLO

Io e il cammino...	Amo camminare e ho uno stile di vita sano, ma non sono per niente sportivo/a	Cammino ogni tanto in natura OPPURE ho recentemente fatto un viaggio da 1 orma
Posso camminare in un giorno	Circa 4-5 ore	Circa 5-6 ore
Posso camminare al giorno	10-15 km	13-18 km
Posso superare un dislivello in salita di... (al giorno)	500 m	600 m
Pratico un'attività sportiva	No	Un po'
Mi allenerò	Non mi posso allenare molto	Mi allenerò da un mese prima della partenza
Livello consigliato	1 ORMA 	2 ORME 

I NOSTRI CAMMINI 2024

Cammino regolarmente su sentieri OPPURE ho recentemente fatto un viaggio da 2 orme	Cammino molto regolarmente su sentiero e fuori sentiero OPPURE ho recentemente fatto un viaggio da 3 orme	Cammino molto regolarmente su sentiero e fuori sentiero OPPURE ho recentemente fatto un viaggio da 4 orme
Circa 6-7 ore	Circa 7 ore	Circa 8 ore
15-22 km	18-24 km	20-27 km
800 m	1000 m	1200 m
Regolarmente	Molto regolarmente	Molto regolarmente
Mi allenerò da un mese prima della partenza	Mi allenerò da due mesi prima della partenza	Mi allenerò da due mesi prima della partenza
3 ORME	4 ORME	5 ORME
		

Come partecipare

Puoi iscriverti ai nostri viaggi direttamente dal sito www.cammini.eu oppure contattando la nostra segreteria: info@cammini.eu o telefono **0439 026029** (dal lunedì al venerdì, ore 10-13 e 15-18).

Per partecipare è necessario essere soci della Compagnia dei Cammini per l'anno in corso, lo Statuto è sul nostro sito. L'iscrizione annuale costa 20 euro. Sul sito c'è una pagina dedicata all'Essere soci con il modulo per l'iscrizione; in alternativa, puoi scrivere a info@cammini.eu.

Sul sito www.cammini.eu trovi le schede dettagliate dei viaggi riportati in questo libretto.

I costi indicati sul sito per ciascuna proposta comprendono più voci:

- ✓ **Quota:** comprende la guida, le spese organizzative e quanto eventualmente indicato per ciascun viaggio.
- ✓ **Altre spese previste:** quantificano con una buona approssimazione le spese per mangiare, dormire, eventuali trasporti locali, ecc, da sostenere durante il viaggio. La spesa è calcolata controllando i costi vivi ed è suscettibile di variazioni in più o in meno legate all'andamento dei prezzi e al comportamento del gruppo. Questa cifra non va versata all'associazione ma portata con te e usata di volta in volta durante il viaggio.
- ✓ **Volo aereo** (per i viaggi all'estero): viene indicata una spesa media dei voli dall'Italia al luogo di destinazione. Le tariffe possono variare a seconda della compagnia aerea e della data di prenotazione del volo stesso. Ti consigliamo di acquistare il volo non appena riceverai la conferma della partenza del viaggio; in questo modo potrai ottenere più facilmente tariffe a basso costo e voli più comodi. Possiamo darti indicazioni su come acquistare il biglietto aereo suggerendoti le soluzioni più convenienti.

Consigliamo di prenotare il tuo viaggio con largo anticipo: i nostri viaggi sono pensati per piccoli gruppi (circa 14-15 persone) e i posti disponibili potrebbero esaurirsi velocemente. Prenotare in anticipo ti permetterà inoltre di organizzare al meglio la partenza, prepararti nel modo migliore al cammino e risparmiare sui mezzi di trasporto per raggiungere il luogo di ritrovo.

Con la prenotazione, in base alla tua scelta di viaggio, ti verrà chiesto di compilare un breve questionario, utile alla guida per capire che tipo di attrezzatura hai e se il viaggio è giusto per te. A seguire, ti saranno inviate dalla segreteria la conferma della prenotazione e le istruzioni per il versamento delle quote.

Compagnia dei
Cammini



2024
I NOSTRI CAMMINI



sa 20 - sa 27 gennaio / **Sicilia****Iblei d'inverno, il mare e i borghi barocchi***Nanni Di Falco*sa 3 - do 11 febbraio / **Marocco****Le dune Zahar e l'Oasi Sacra***Said Zarrouk + Marina Pissarello*sa 10 - sa 17 febbraio / **Lazio****Il Grande Anello Verde di Roma***Carlo Coronati*sa 17 - sa 24 febbraio / **Sicilia****Sicani: la Sicilia dei mandorli in fiore***Nanni Di Falco*do 18 - sa 24 febbraio / **Malta****Gozo: il cammino costiero***Igor Grigis*me 21 - do 25 febbraio / **Toscana****Via Romea del Chianti***Anita Constantini*sa 24 febbraio - sa 2 marzo / **Calabria****Il sentiero dell'Inglese in Aspromonte***Andrea Laurenzano*do 25 febbraio - do 3 marzo / **Isole Canarie (Spagna)****Lanzarote, la isla diferente***Micha Calà*do 25 febbraio - do 3 marzo / **Lazio / Umbria****L'antica Via Amerina***Daniele Moschini*gi 29 febbraio - do 3 marzo / **Liguria****Esplorazioni a Portofino 2***Franco Michieli*



Esercizi di Qi Gong all'alba a Creta

sa 2 - sa 9 marzo / **Sardegna****Flumendosa, il cuore della Sardegna***Matteo Casula*

NOVITÀ

sa 2 - do 10 marzo / **Marocco****La Valle della Dràa, il giardino ritrovato***Said Zarrouk + Marina Pissarello*sa 9 - do 17 marzo / **Sicilia****Primavera allo Zingaro***Nanni Di Falco*do 10 - sa 16 marzo / **Lazio****Il Cammino di San Benedetto - Da Rieti a Subiaco***Daniele Moschini*ma 12 - sa 16 marzo / **Emilia-Romagna****In cammino lungo il Reno, con il cane***Tomas Pirani*

4Z

gi 14 - do 17 marzo / **Toscana****Camminate di inizio primavera a Monteriggioni***Mauro Agliata*sa 16 - sa 23 marzo / **Puglia****Salento a passo lento***Luca Gianotti*sa 16 - sa 23 marzo / **Calabria****Il sentiero dell'Inglese in Aspromonte - edizione inclusiva***Andrea Laurenzano + NoisyVision Onlus*

NOISYVISION

NOVITÀ

ma 19 - sa 23 marzo / **Emilia-Romagna****In cammino lungo il Reno, con il cane***Tomas Pirani*

4Z

ve 22 - sa 30 marzo / **Portogallo****Il cammino costiero della Rota Vicentina***Tommaso Benassi*



Colline pisane in consapevolezza

sa 23 - do 31 marzo / **Portogallo****Madeira, l'isola giardino***Claudio Ansaloni*gi 28 marzo - lu 1 aprile / **Toscana****Haiku in cammino - Isola d'Elba***Anita Constantini + Glauco Saba*gi 28 marzo - gi 4 aprile / **Sicilia****Monti Iblei, la Sicilia a sud di Tunisi***Nanni Di Falco*ve 29 marzo - lu 1 aprile / **Piemonte****Passinsilenzio nelle Alpi Liguri***Mauro Agliata*do 31 marzo - lu 8 aprile / **Portogallo****Il cammino costiero della Rota Vicentina***Tommaso Benassi*me 3 - sa 6 aprile / **Liguria****Primavera alle Cinque Terre***Marina Pissarello*me 3 - do 7 aprile / **Friuli-Venezia Giulia****Carso aspro e dolce: fascino e mistero del confine***Luigi Nacci*do 7 - sa 13 aprile / **Calabria****Tra i borghi dell'accoglienza, da Gerace a Riace***Andrea Laurenzano*ve 12 - lu 15 aprile / **Toscana****Biodanza in cammino sulla Francigena***Fabiana Mapelli + Ori*sa 13 - sa 20 aprile / **Abruzzo / Lazio****Il Cammino dei Briganti***Daniele Moschini*



Toubkal: la più alta vetta del Nord Africa



sa 13 - sa 20 aprile / **Spagna****Camminayoga in Catalogna: tra i vulcani della Garroxta***Nico Di Paolo*sa 13 - sa 20 aprile / **Grecia****Amorgos, cuore blu delle Cicladi***Freedom Pentimalli*lu 15 - sa 20 aprile / **Umbria****Cammino dei borghi silenti***Tommaso Benassi*ma 16 - sa 20 aprile / **Marche****L'Alpe della Luna, con il cane***Tomas Pirani*ve 19 - ve 26 aprile / **Basilicata****La Via dei calanchi: da Matera ad Aliano***Micha Calà*sa 20 - sa 27 aprile / **Sicilia****Cammino Ibleo, il cammino più a sud d'Italia***Nanni Di Falco*sa 20 - sa 27 aprile / **Sardegna****Banditi!***Matteo Casula*me 24 - do 28 aprile / **Campania****Capri, l'isola delle sirene***Claudio Ansaloni*gi 25 - do 28 aprile / **Piemonte****Sulle tracce dei Walser***Igor Grigis*gi 25 aprile - me 1 maggio / **Emilia-Romagna****La Via degli abati***Mauro Agliata*



Il cammino costiero della Rota Vicentina



ve 26 aprile - do 5 maggio / **Grecia**

Creta: l'isola delle gole, delle capre e degli dèi

Luca Gianotti



sa 27 aprile - sa 4 maggio / **Calabria**

Il sentiero dell'Inglese in Aspromonte

Andrea Laurenzano



do 28 aprile - ve 3 maggio / **Campania**

Penisola sorrentina, balcone sul mare

Anita Constantini



do 28 aprile - do 5 maggio / **Puglia / Basilicata**

Il Cammino Materano

Micha Calà



sa 4 - sa 11 maggio / **Sicilia**

Pantelleria: mare, dammusi e passito

Nanni Di Falco



sa 4 - do 12 maggio / **Marocco**

La Valle delle rose e le Gole del M'Goun

Said Zarrouk + Marina Pissarello



NOVITÀ



do 5 - ve 10 maggio / **Italia / Slovenia / Croazia**

Primavera in Ciceria: da mare a mare, nell'Istria sconosciuta

Luigi Nacci



sa 11 - ve 17 maggio / **Marche / Umbria**

Il Cammino nelle Terre Mutate - parte 1

Daniele Moschini



sa 11 - sa 18 maggio / **Sardegna**

Sardegna selvaggia e blu

Matteo Casula

NOVITÀ



ma 14 - sa 18 maggio / **Toscana**

Esplorazioni in Mugello, con il cane

Tomas Pirani



4Z



Lampedusa e Linosa a piedi

me 15 - do 19 maggio / **Toscana****Capraia, l'isola gioiello***Anita Constantini*sa 18 - sa 25 maggio / **Abruzzo / Lazio****Il Cammino dei Briganti - edizione inclusiva***Luca Gianotti + NoisyVision Onlus*sa 18 - sa 25 maggio / **Sicilia****In cammino sulle Isole Egadi***Nanni Di Falco*do 19 - sa 25 maggio / **Croazia****La grande traversata dell'Isola di Cherso***Luigi Nacci*gi 23 - do 26 maggio / **Lombardia****Il Sentiero del Viandante***Marina Pissarello*sa 25 maggio - sa 1 giugno / **Valle d'Aosta****Cammino Balteo: le prime tappe***Carlo Coronati*do 26 maggio - sa 1 giugno / **Toscana****Camminayoga lungo la Costa degli Etruschi***Nico Di Paolo*lu 27 maggio - sa 1 giugno / **Lombardia / Liguria****L'antica Via del sale, fino al mare***Igor Grigis*gi 30 maggio - do 2 giugno / **Toscana****Orsigna a piedi liberi***Anita Constantini*sa 1 - sa 8 giugno / **Sicilia****Lampedusa e Linosa a piedi***Nanni Di Falco*



Corfu

sa 1 - sa 8 giugno / **Piemonte****Chaminar en Val Maira***Mauro Agliata*sa 1 - sa 8 giugno / **Puglia****Ionico Salento, di sole e di vento***Micha Calà*sa 1 - do 9 giugno / **Marocco****L'oceano e le rosse colline dell'argan***Said Zarrouk + Marina Pissarello*ma 4 - sa 8 giugno / **Emilia-Romagna****Il Parco dei cento laghi, con il cane***Tomas Pirani*sa 8 - sa 15 giugno / **Campania****Cilento, costa d'incanto***Andrea Laurenzano*sa 8 - sa 15 giugno / **Abruzzo / Molise****La Via del Tratturo***Cesidio Pandolfi*lu 10 - do 16 giugno / **Slovenia / Italia****Passaggio a nord-est: da Lubiana a Trieste***Luigi Nacci*gi 13 - do 16 giugno / **Piemonte****La Compagnia della montagna magica***Mauro Agliata + Cooperativa sociale Alchemilla*ve 14 - sa 22 giugno / **Finlandia****Finlandia: infiniti giorni d'estate***Daniele Moschini*sa 15 - ve 21 giugno / **Sicilia****Il cammino della costa sicana***Nanni Di Falco*



Incontri sul viaggio tra i borghi dell'accoglienza in Calabria: Mimmo Lucano e Frédéric Vermorel



do 16 - sa 22 giugno / **Toscana / Emilia-Romagna****Valli e cime per volpi appenniniche***Mara Battilana + Igor Grigis*

NOVITÀ

sa 22 - do 30 giugno / **Grecia****La traversata di Corfù***Freedom Pentimalli*do 23 - sa 29 giugno / **Piemonte****Il Cammino dei Ribelli***Mauro Agliata*me 26 giugno - ma 2 luglio / **Veneto****Salire la montagna, Essere la Montagna - Dolomiti ampezzane***Anita Constantini*sa 29 giugno - sa 6 luglio / **Sardegna****Sardegna per volpi di mare***Matteo Casula + Mara Battilana*

NOVITÀ

ma 2 - sa 6 luglio / **Piemonte****Gufo Gigi in Val Maira***Mauro Agliata + Cooperativa sociale Alchemilla*

NOVITÀ

ve 5 - sa 20 luglio / **Mongolia****Grande viaggio: Mongolia sconosciuta***Micha Calà + Shinebayar Shinee (guida locale)*sa 6 - sa 13 luglio / **Abruzzo****Gran Sasso, il piccolo Tibet***Cesidio Pandolfi*ma 9 - sa 13 luglio / **Toscana****Cammino di Educazione sentimentale, con il cane***Tomas Pirani*

NOVITÀ

ma 9 - do 14 luglio / **Valle d'Aosta****La gran balconata del Cervino***Mauro Agliata*

ma 9 - do 14 luglio / **Toscana****Colline pisane in consapevolezza***Nico Di Paolo*

sa 13 - sa 20 luglio

La tribù delle volpi asinare*Daniele Moschini*sa 13 - sa 20 luglio / **Grecia****Zagorochoria e i ponti di pietra***Freedom Pentimalli*sa 13 - do 21 luglio / **Piemonte / Francia****Cammino del lupo: sulle sue tracce tra Italia e Francia***Matteo Casula + Mara Battilana*sa 20 - sa 27 luglio / **Abruzzo / Lazio****Volpi selvatiche sul Cammino dei Briganti***Fabiana Mapelli*sa 20 luglio - do 4 agosto / **Mongolia****Grande viaggio: Mongolia sconosciuta***Micha Calà + Shinebayar Shinee (guida locale)*gi 25 - do 28 luglio / **Lombardia****Esplorazioni lungo la Via dei Silter 2***Franco Michieli*sa 27 luglio - sa 3 agosto / **Emilia-Romagna / Toscana****La Via degli Dei per volpi selvatiche***Mara Battilana + Daniele Moschini*sa 27 luglio - do 4 agosto / **Spagna****Minorca selvatica in tenda***Igor Grigis*sa 3 - sa 10 agosto / **Abruzzo****Tra lupi e pastori***Cesidio Pandolfi*



sa 3 - do 11 agosto / **Marocco**

Toubkal: la più alta vetta del Nord Africa

Said Zarrouk + Marina Pissarello



do 4 - sa 10 agosto / **Valle d'Aosta**

Svallicando - Alla ricerca del Passo Perduto

Claudio Ansaloni



do 4 - do 11 agosto / **Abruzzo / Lazio**

Volpi selvatiche sul Cammino dei Briganti

Luca Gianotti + Mara Battilana



lu 5 - lu 12 agosto / **Abruzzo / Lazio**

Il Cammino dei Briganti

Daniele Moschini



sa 10 - do 18 agosto / **Norvegia**

Norvegia, terra di giganti e montagne capovolte

Tommaso Benassi



sa 10 - me 21 agosto / **Francia**

Corsica sud in libertà

Matteo Casula



lu 12 - sa 17 agosto / **Valle d'Aosta**

Valle d'Aosta: I Ru e le montagne balcone

Claudio Ansaloni



do 18 - sa 24 agosto / **Piemonte**

Devero, sui sentieri dell'Alpe

Mauro Agliata



lu 19 - do 25 agosto / **Slovenia / Italia**

Passaggio a nord-est: da Lubiana a Trieste

Luigi Nacci



me 21 - do 25 agosto / **Lombardia**

Giro del Confinale

Igor Grigis



Gruppo Mongolia sconosciuta



ve 23 - sa 31 agosto / **Grecia**
Ikarìa, isola di lunga vita
Freedom Pentimalli



do 25 agosto - do 1 settembre / **Abruzzo / Lazio**
Il Cammino dei Briganti
Daniele Moschini



ma 27 agosto - do 1 settembre / **Italia / Slovenia / Croazia**
Fine estate in Ciceria: da mare a mare, nell'Istria sconosciuta
Luigi Nacci



sa 31 agosto - sa 7 settembre / **Sicilia**
Camminando sulle Isole Eolie
Nanni Di Falco



ma 3 - do 8 settembre / **Toscana**
Camminayoga in Toscana
Nico Di Paolo



sa 7 - sa 14 settembre / **Umbria / Marche / Lazio / Abruzzo**
Il Cammino nelle Terre Mutate - parte 2
Daniele Moschini



do 8 - ve 13 settembre / **Emilia-Romagna / Toscana**
La Via degli Dei: da Bologna a Firenze
Mara Battilana



ma 10 - sa 14 settembre / **Francia**
Désert des Agriates in Corsica
Mauro Agliata



ma 10 - sa 14 settembre / **Marche**
L'incanto delle Marche, con il cane
Tomas Pirani



sa 14 - sa 21 settembre / **Sicilia**
In cammino sulle Isole Egadi
Nanni Di Falco



sa 14 - sa 21 settembre / **Abruzzo / Lazio****Grande Cammino dei Briganti: prima settimana***Cesidio Pandolfi*

NOVITÀ

do 15 - do 22 settembre / **Puglia****Ionico Salento, di sole e di vento***Micha Calà*gi 19 - do 22 settembre / **Veneto****Tra acqua e haiku - In cammino nella laguna veneta***Anita Constantini + Glauco Saba*sa 21 - sa 28 settembre / **Calabria****Cammina le spiagge dello Ionio***Andrea Laurenzano*sa 21 - do 29 settembre / **Finlandia****Finlandia: arte di laghi e foreste***Daniele Moschini*do 22 - sa 28 settembre / **Piemonte****Val Maira... en szilenzziu!***Mauro Agliata*lu 23 - do 29 settembre / **Croazia****La grande traversata dell'Isola di Cherso***Luigi Nacci*ve 27 settembre - sa 5 ottobre / **Portogallo****Il cammino costiero della Rota Vicentina***Tommaso Benassi*sa 28 settembre - me 2 ottobre / **Toscana****A piedi liberi sulle orme di Francesco, da La Verna a Camaldoli***Anita Constantini*sa 28 settembre - sa 5 ottobre / **Sicilia****Camminando sulle Isole Eolie***Nanni Di Falco*



Norvegia, terra di giganti e montagne capovolte

sa 28 settembre - sa 5 ottobre / **Abruzzo / Molise****La Via del Tratturo***Cesidio Pandolfi*sa 5 - sa 12 ottobre / **Campania****Cilento, costa d'incanto***Andrea Laurenzano*sa 5 - sa 12 ottobre / **Spagna****Camminayoga in Catalogna: lungo la Costa Brava***Nico Di Paolo*do 6 - lu 14 ottobre / **Portogallo****Il cammino costiero della Rota Vicentina***Tommaso Benassi*lu 7 - ve 11 ottobre / **Friuli-Venezia Giulia****La via delle vigne di confine***Luigi Nacci*me 9 - do 13 ottobre / **Liguria****La traversata del Finalese***Marina Pissarello*ve 11 - do 20 ottobre / **Grecia****Creta: l'isola delle gole, delle capre e degli dèi***Luca Gianotti*do 13 - do 20 ottobre / **Lazio****Il Cammino di San Benedetto - Da Subiaco a Montecassino***Daniele Moschini*ma 15 - do 20 ottobre / **Toscana****Isola d'Elba a piedi liberi***Anita Constantini*me 16 - do 20 ottobre / **Campania****Capri, l'isola delle sirene***Claudio Ansaloni*



Cammino inclusivo in collaborazione con NoisyVision



me 16 - gi 24 ottobre / **Portogallo**

**Il cammino costiero della Rota Vicentina -
edizione inclusiva**

Tommaso Benassi + NoisyVision Onlus



sa 19 - sa 26 ottobre / **Sicilia**

Pantelleria: mare, dammusi e passito

Nanni Di Falco



sa 19 - sa 26 ottobre / **Puglia**

Il Gargano e la Foresta umbra

Cesidio Pandolfi



sa 19 - sa 26 ottobre / **Isole Canarie (Spagna)**

Lanzarote, la isla diferente

Micha Calà



sa 19 - sa 26 ottobre / **Grecia**

Karpathos, isola senza tempo

Freedom Pentimalli



ma 22 - sa 26 ottobre / **Toscana**

I colori del Gigo Casaglia, con il cane

Tomas Pirani



sa 26 ottobre - sa 2 novembre / **Calabria**

Il sentiero dell'Inglese in Aspromonte

Andrea Laurenzano



sa 26 ottobre - sa 2 novembre / **Sardegna**

Sud-est Sardegna, selvaggio entroterra e mare d'autunno

Matteo Casula



ma 29 ottobre - do 3 novembre / **Toscana / Marche / Emilia-Romagna**

In cammino dalla Luna al Sasso

Daniele Moschini



me 30 ottobre - do 3 novembre / **Friuli-Venezia Giulia**

Carso aspro e dolce: fascino e mistero del confine

Luigi Nacci



Cammino di Santa Barbara



me 30 ottobre - do 3 novembre / Piemonte

Il Cammino di Oropa

Igor Grigis

NOVITÀ



gi 31 ottobre - do 3 novembre / Toscana

Camminate d'autunno a Monteriggioni

Mauro Agliata



sa 16 - sa 23 novembre / Sardegna

Cammino di Santa Barbara, tra dune e miniere

Matteo Casula



sa 16 - do 24 novembre / Marocco

Fra le grandi dune del Marocco

Said Zarrouk + Marina Pissarello



ma 19 - sa 23 novembre / Toscana

Esplorazioni del sé, con il cane

Tomas Pirani



NOVITÀ



sa 23 - sa 30 novembre / Sicilia

I Monti Iblei, un lembo d'Africa in Sicilia

Nanni Di Falco



do 24 novembre - do 1 dicembre / Puglia / Basilicata

Il Cammino Materano

Micha Calà



sa 30 novembre - sa 7 dicembre / Puglia

Dicembre a passo lento, in Salento!

Luca Gianotti



sa 30 novembre - do 15 dicembre / Nepal

In Nepal sulle orme di Milarepa

Matteo Casula



lu 2 - sa 7 dicembre / Lazio

La Via Francigena da Viterbo a Roma

Mauro Agliata



Carso, visita al Centro Raccolta Profughi di Padriciano



ve 27 dicembre - sa 4 gennaio / **Sicilia****Capodanno a piedi da Erice a Castellammare***Nanni Di Falco*ve 27 dicembre - sa 4 gennaio / **Sardegna****Capodanno sul Cammino di Santa Barbara, tra falesie e miniere***Matteo Casula*ve 27 dicembre - lu 6 gennaio / **Marocco****Capodanno nel Sahara con le carovane berbere***Said Zarrouk + Marina Pissarello*sa 28 dicembre - me 1 gennaio / **Toscana****Capodanno a Monteriggioni - edizione inclusiva***Mauro Agliata + NoisyVision Onlus*sa 28 dicembre - me 1 gennaio / **Puglia****Capodanno alternativo in Salento***Tommaso Benassi*sa 28 dicembre - ve 3 gennaio / **Calabria****Capodanno tra i greci di Calabria***Andrea Laurenzano*do 29 dicembre - gi 2 gennaio / **Sardegna****Capodanno sul cammino 100 Torri***Mara Battilana*

NOVITÀ

do 29 dicembre - sa 4 gennaio / **Puglia****Capodanno itinerante nel cuore del Salento***Micha Calà*

NOVITÀ

lu 30 dicembre - ve 3 gennaio / **Lazio****Capodanno sul Cammino di Francesco in Sabina***Daniele Moschini*lu 30 dicembre - ve 3 gennaio / **Toscana****Ultimo... con il cane***Tomas Pirani*

4Z

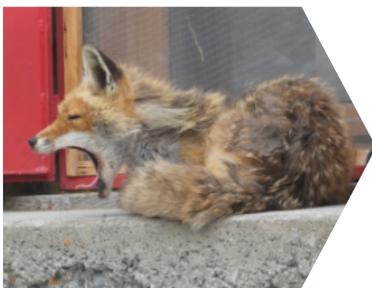
NOVITÀ



Finlandia: infiniti giorni d'estate

E ora spazio
alle
volpi

Volpe al Confinale



Manifesto Compagnia dei Bambini e dei Ragazzi (GufoGigi e WildFox)

www.cammini.eu/wildfox

Portiamo bambini, famiglie e ragazzi a camminare per più giorni, con l'intento di far fiorire in tutti un rapporto profondo con la Natura, e la certezza che i benefici del viaggiare a piedi siano decisamente amplificati per i più giovani.

I viaggi GufoGigi, per famiglie e bambini, propongono maggiori comfort (sempre nello stile della Compagnia), valorizzando molto **lo spirito di condivisione e l'immersione in Natura**; i viaggi WildFox ne mantengono lo spirito e diventano selvatici, per i ragazzi.

Sappiamo che vivere giorno e notte in Natura, dormendo in tenda, minimizzando l'organizzazione e il comfort, è di grande aiuto per mettersi in gioco, andare oltre le proprie difficoltà, evitare il senso di protezione un po' asfissiante in cui gli adolescenti vivono nell'attuale società.

Superare le prove, affrontare la fatica e il timore di non farcela, condividere l'esperienza con il gruppo, darsi degli obiettivi e raggiungerli passo dopo passo, lasciando spazio alla meraviglia della scoperta e alla sorpresa degli imprevisti: tutti elementi che aiutano **la crescita, l'autostima, la conoscenza di sé**.

Desideriamo far vivere un'**esperienza di libertà**, in cui si impara a stare in lentezza, riappropriandosi dei ritmi naturali, da quello della luce del sole che sorge e tramonta, alla fame che detta i tempi dei pasti.

Parole chiave sono avventura, selvaticità, libertà, esplorazione, sane relazioni, bushcraft, resilienza, condivisione, land art, wilderness.

Cosa si fa quando non si cammina?

La guida coinvolge i giovani (e gli eventuali genitori) in esperienze vissute. Si esplora, si gioca, si costruisce, si fa arte, sempre con quel che ci circonda: legni, sassi, ghiande, piume, alberi e torrenti. Accendere un fuoco, camminare scalzi, costruire una capanna o montare una tarp, salire un pendio ripido, tuffarsi in un torrente, guardare le forme delle nuvole o cosa fanno le formiche, giocare nel fango; la guida si fa esempio da seguire. Facciamo land art, con approccio sempre esplorativo, sempre esperienziale, sempre teso a stimolare la curiosità.

Ci facciamo mediatori della **magia della Natura e del selvatico**, e lo facciamo insieme ai bambini e ai ragazzi, che sono sicuramente più bravi di noi, basta riaprirgli la via. Con **leggerezza e curiosità**, senza pedanterie.

L'attenzione al **cibo**, il più possibile **sano, locale e biologico**, è parte integrante dell'esperienza della Compagnia dei Bambini e dei Ragazzi (GufoGigi e Wild-Fox).

Nei viaggi in compagnia degli asini, lavoriamo molto sulla **relazione con l'animale**, che è compagno e non strumento (anche se porta i bagagli) e che ci fa da specchio, in una relazione paritetica, e ci conduce a vedere ed esplorare il mondo con occhi diversi.

I viaggi a piedi proposti possono essere stanziali o itineranti, da 3 a 7 giorni.



4-6 anni (sempre con genitori): itinerante con trasporto bagagli (asini, auto), appoggio a strutture spartane o tenda

6-11 anni (con o senza genitori): itinerante con o senza trasporto bagagli (asini, auto), appoggio a strutture spartane o tenda



11-13 anni (senza genitori): itinerante con o senza trasporto bagagli (asini), appoggio a strutture spartane o tenda o tarp o all'aperto senza tenda

14-17 anni (senza genitori): itinerante, con zaino in spalla, selvatico, in tenda o tarp o all'aperto senza tenda

Materiali richiesti: nei viaggi in cui serve il trasporto sulle spalle, saranno necessari materiali ultraleggeri, per esempio tarp e tende leggere; in ogni caso l'esperienza ci ha mostrato che i viaggi senza trasporto bagagli sono del tutto fattibili e anzi, con un grande valore aggiunto per i ragazzi! I genitori riceveranno comunque tutti i consigli utili per l'attrezzatura.

Folco Terzani insegna ad accendere il fuoco al gruppo WildFox



Viaggi 2024 GufoGigi e WildFox

www.cammini.eu/wildfox



Cammini per bambini, con o senza famiglie



Cammini per ragazzi e adolescenti



gi 13 - do 16 giugno / **Piemonte**

La Compagnia della montagna magica

Stanziale

Per famiglie con bambini/e dai 5 agli 8 anni

Mauro Agliata + Cooperativa sociale Alchemilla



do 16 - sa 22 giugno / **Toscana / Emilia-Romagna**

Valli e cime per volpi appenniniche

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

Mara Battilana + Igor Grigis

NOVITÀ



sa 29 giugno - sa 6 luglio / **Sardegna**

Sardegna per volpi di mare

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dagli 11 ai 13 anni, senza genitori

Matteo Casula + Mara Battilana

NOVITÀ



ma 2 - sa 6 luglio / **Piemonte**

Gufo Gigi in Val Maira

Itinerante, con bagaglio parzialmente trasportato

Per famiglie con bambini/e dai 7 ai 10 anni

Mauro Agliata + Cooperativa sociale Alchemilla



NOVITÀ



Alcuni gruppi WildFox 2023



Viaggi 2024 GufoGigi e WildFox

www.cammini.eu/wildfox



sa 13 - sa 20 luglio

La tribù delle volpi asinare

Itinerante, con bagaglio parzialmente trasportato

Per ragazzi/e dagli 11 ai 13 anni, senza genitori

Daniele Moschini



NOVITÀ



sa 13 - do 21 luglio / Piemonte / Francia

Cammino del lupo: sulle sue tracce tra Italia e Francia

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

Matteo Casula + Mara Battilana



sa 20 - sa 27 luglio / Abruzzo / Lazio

Volpi selvatiche sul Cammino dei Briganti

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

Fabiana Mapelli



sa 27 luglio - sa 3 agosto / Emilia-Romagna / Toscana

La Via degli Dei per volpi selvatiche

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

Mara Battilana + Daniele Moschini

NOVITÀ



do 4 - do 11 agosto / Abruzzo / Lazio

Volpi selvatiche sul Cammino dei Briganti

Itinerante, con bagaglio completo in spalla

Per ragazzi/e dai 14 ai 17 anni, senza genitori

Luca Gianotti + Mara Battilana



Cammino WildFox sui Monti Sibillini

2025

100% Made in Italy
50% Lana Merinos extrafine, biologica e mulesing-free
50% Fibre di lyocell TENCEL™
0% Fibre sintetiche

Vai sul sito camcoactivewear.com e approfitta dello sconto riservato ai soci della Compagnia dei Cammini:

utilizza il codice **COMPCAM20**

e ti verrà applicato uno sconto del 20% sul valore dell'intero carrello!

TENCEL™ è un marchio registrato di Lenzing AG.



OLIO CORPO TONIFICANTE



Indicato prima e dopo l'attività sportiva



FORMULA CON IL 100%
DI INGREDIENTI NATURALI

Con

estratto di achillea millefolium,
dalle proprietà tonificanti

olio essenziale di alloro, utile in caso di dolori
muscolari/articolari e per favorire il rilassamento



 INSULA

  www.insulabodycare.com

FLORA®
SALUTE E BENESSERE

OLIO CAMMINATORI

**Rivitalizzante, defaticante e rigenerante.
Sollievo immediato,
con oli essenziali puri 100%**

*Indicato per gambe
e piedi stanchi e doloranti.
Ideale per coloro che trascorrono
molte ore in piedi e per gli sportivi.*

BIO

L'OLIO CAMMINATORI è
raccomandato dalle guide di:

Compagnia dei
Cammini



ANTICHI RIMEDI

Scopri tutti i prodotti della linea su www.flora.bio



**La Calza + Sportiva e Naturale per
Cammini + Naturali e in Compagnia**

+eQ'o
trame sportive



La Polisportiva



La Ecodinamica



Alpachina

www.tramenaturali.bio

tntrame
naturali
tessitori per natura

Compagnia dei
Cammini



lun/ven 10-13 e 15-18
tel 0439 026029
info@cammini.eu
www.cammini.eu

-  compagniaideicammini
-  compagniaideicammini
-  compagniaideicammini
-  @CompagniaDeiCammini
-  compagniaideicammini

Si ringraziano per le foto: Chiara Audisio, Mara Battilana, Tommaso Benassi, Matteo Casula, Rita Coghe, Anita Constantini, Nanni Di Falco, Nico Di Paolo, Laura Fattori, Igor Grigis, Andrea Laurenzano, Mario Manzoni, Daniele Moschini, Luigi Nacci, Freedom Pentimalli, Tomas Pirani, Giovanni Provesi, Marco Signorini, Dario Sorgato, Claudio Toscani

In copertina: Creta. Foto di Stefano Lucchetti

